كيف يتجنب الصائمون اضطرابات الجهاز الهضمي؟!

الأطعمة الدهنية والمقليات تتسبب في الكثير من الاضطرابات

شرب السوائل والإكثار منها ضروري عند الإفطار والسحور

خطورة شـــرب الماء البـــارد بســـبب ضمور شـــرايين الصائم

مع حلول الشهر الفضيل، تتبدل إيقاعات الحياة البيولوجية لمئات الملايين حول العالم؛ فبينما تسكن الأرواح في طمأنينة الصيام، يدخل الجهاز الهضمي في اختبار كفاءة هو الأصعب طوال العام فالتحول الفجائي من حالة «السكون الصيامي» إلى «صخب الموائد» عند الإفطار ليس مجرد تغيير في المواعيد، بل هو صدمة فسيولوجية.

وبهذا الصدد التقينا الطبيبة مها علي حسين - طبيب عام فتحدثت بإسهاب عن مواجهة الأخطاء الغذائية التي يواجهها الصائم إذ قالت في هذا الشأن:

لقاء / إيفاق سلطان

«يواجه الصائمون خلال شهر رمضان الكريم أمراضا واضطرابات هضمية شائعة بسبب العادات الغذائية الخاطئة وهذا يتسبب في الاضطرابات التي يواجهها الجسم من عسر الهضم، وحرقة المعدة (الحموضة)، الارتجاع المريئي، الإمساك الحاد والغازات.. »

واشارت إلى أن هذه العوارض المرضية سببها الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة والمقلية، ونقص السوائل، ما قد يسبب الخمول وزيارة الوزن.

وأضافت: «واسباب اضطرابات الجهاز الهضمي، وعسر الهضم وحرقة المعدة هي تناول كميات كبيرة من مختلف الأطعمة بشراهة عند الإفطار أو تناول الوجبات الدسمة والتوابل الحارة.. و أن سبب الانتفاخ والغازات هو سرعة تناول الأطعمة التي تسبب الغازات والإمساك، نتيجة نقص الالياف والسوائل في الوجبات التي يتناولها الصائمون، ناهيك عن عدم توافر الفواكه التي تساعد على الهضم».

وأوضحت في حديثها أن من أسباب قرحة المعدة والالتهابات هو التهيج وزيادة إفرازات الأحماض، نتيجة الصيام لمدة (13) ساعة يوميًا، ناهيك عن الأمراض المرتبطة بتنوع الأطعمة، وهي ارتفاع الكوليسترول والضغط الناتج عن تناول المقليات والأطعمة المشبعة بالدهون.

وأشارت الدكتورة مها علي حسين إلى أن اضطرابات مرض السكري تحدث بسبب الإفراد في تناول الكربوهيدرات والحلويات على المائدة الرمضانية السنوية..

وعن كيفية الإصابة بالتسمم الغذائي المفاجئ تقول:

أما فيما يخص التسمم الغذائي فيتعرض له العديد من الصائمين عند تخزين الأطعمة التي يتناولونها بشكل غير صحيح، أو في درجات حرارة غير مناسبة لها.

وفي ختام اللقاء تطرقت الدكتورة مها الطبيبة العام في أمراض الباطني إلى عدد من النصائح التي يجب الالتزام بها من قبل الصائمين، لتجنب هذه الأمراض فتقول:

يجب البدء بتناول التمر والقهوة والأطعمة الدافئة لتهيئة المعدة ثم تجنب الاطعمة الدهنية مثل المقليات والتوابل الحارة بشراهة، والإكثار من شرب السوائل لاسيما الماء البارد، الذي ربما يسبب وعكة صحية لا تحمد عقباها، بسبب ضمور الشرايين عند تناول وجبة الإفطار والسحور.

وأكدت أن من المهم تناول الطعام ببطء ومضغه جيدًا، وتجنب النوم مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار أو السحور.

هيئة الأركان الأميركية: تحقيق الأهداف داخل إيران يتطلب وقتاً

ترامب لـ«سي إن إن»: الضربة الأميركية الكبرى على إيران لم تبدأ بعد!

واشنطن / عواصم / متابعات:

قال الرئيس الأميركي دونالد ترامب، في مقابلة هاتفية مع شبكة «سي إن إن» صباح أمس الاثنين استمرت نحو تسع دقائق، إن الجيش الأميركي يوجه «ضربات قاسية جداً» لإيران، مؤكداً في الوقت ذاته أن المرحلة الأوسع من العمليات العسكرية لم تبدأ بعد. وأوضح أن ما يجري حالياً يمثل جزءاً من حملة قوية، لكنه حذر من أن «الضربة الكبرى قادمة قريباً»، في إشارة إلى تصعيد وشيك قد يغير موازين المواجهة.

وخلال حديثه لمقدم البرامج جيك تابر، شدد ترامب على أن العمليات تسير «بشكل جيد جداً»، مضيفاً أن الولايات المتحدة تمتلك «أعظم جيش في العالم» وهي تستخدمه حالياً في هذه المواجهة. وفي ما يتعلق بمدة الحرب، توقع أن تستمر نحو أربعة أسابيع، مشيراً إلى أن القوات الأميركية متقدمة قليلاً على الجدول الزمني المقرر. كما لفت إلى أن واشنطن تتخذ إجراءات تتجاوز العمل العسكري لدعم الشعب الإيراني، لكنه حذر من أن الوضع غير آمن في الوقت الراهن.

ووصف ترامب الهجمات الإيرانية التي طالت عدداً من الدول العربية، من بينها البحرين والأردن والكويت وقطر والإمارات، بأنها «أكبر مفاجأة» حتى الآن، مشيراً إلى أن الولايات المتحدة أبلغت هذه الدول بأنها ستتعامل مع التصعيد، إلا أن إيران – بحسب قوله – أصرت على الانخراط في المواجهة. وأضاف أن استهداف فندق ومجمع سكني أثار غضب القادة العرب، الذين وصفهم بأنهم أقوياء وأذكياء.

وفي الشأن الداخلي الإيراني، قال ترامب إن الوضع القيادي في طهران يكتنفه الغموض حالياً، مؤكداً أن الضربات الأولية أسفرت عن مقتل 49 شخصاً من القيادات، واصفاً العملية بأنها «ضربة مذهلة». وأشار إلى أن القادة الإيرانيين اعتقدوا أنهم بمنأى عن الرصد، لكنهم لم يكونوا كذلك، على حد تعبيره.

كما أعلن أن محاولات التفاوض مع طهران لم تفض إلى اتفاق، موضحاً أن كل عرض أميركي كان يقابَل بتراجع عن تعهدات سابقة، خصوصاً في ما يتعلق بملف تخصيب اليورانيوم. وأكد أن الخيار العسكري هو النهج المناسب في هذه المرحلة، معتبراً أن إيران كانت على بُعد شهر واحد من امتلاك سلاح نووي.

واستعاد ترامب محطات سابقة في سجل المواجهة بين البلدين منذ عام 1979، مذكراً بعملية اغتيال قاسم سليماني مطلع عام 2020، وواصفاً إياها بأنها خطوة كبيرة، كما أشار إلى عملية «مطرقة منتصف الليل» في يونيو 2025 التي استهدفت منشآت نووية إيرانية.

وتعكس تصريحات ترامب اتجاها واضحاً نحو تصعيد إضافي في الأيام المقبلة، في ظل مؤشرات على توسع رقعة المواجهة إقليمياً، وترقب دولي لما قد تحمله «الضربة الكبرى» التي لوّح بها الرئيس الأميركي.

من جهته أكد أمين المجلس الأعلى للأمن القومي الإيراني، علي لاريجاني، أن إيران «أعدت نفسها لحرب طويلة»، وذلك في موقف أدلى به، أمس الاثنين، ثالث أيام الهجوم الأميركي الإسرائيلي.

وكتب لاريجاني في منشور على منصة «إكس»: «إيران، على عكس الولايات المتحدة، أعدت نفسها لحرب طويلة».

وفي وقت سابق، قال لاريجاني إن إيران «لن تتفاوض مع الولايات المتحدة».

ونفى لاريجاني في منشور على «إكس» التقارير التي تفيد بأن مسؤولين إيرانيين سعوا إلى بدء محادثات مع إدارة الرئيس الأميركي دونالد ترامب عقب الضربات الأميركية الإسرائيلية على إيران في نهاية الأسبوع.

وأضاف أن الرئيس ترامب يجر المنطقة إلى الفوضى بـ«أحلام واهية». وكتب لاريجاني على منصة «إكس» بعد الهجوم الأميركي الإسرائيلي على إيران «أغرق ترامب المنطقة في الفوضى بأحلام واهية، وهو الآن يخشى المزيد من الخسائر في صفوف القوات الأميركية».

وفي واشنطن قال رئيس هيئة الأركان المشتركة الأميركية الجنرال دان كين أمس الاثنين إن تحقيق الأهداف العسكرية في إيران سيتطلب وقتاً، متوقعاً سقوط مزيد من الخسائر في صفوف الأميركيين، وذلك في وقت تستمر الضربات الأميركية والإسرائيلية على إيران لليوم الثالث.

وتوسع نطاق الحرب الجوية الإسرائيلية - الأميركية على إيران اليوم الإثنين من دون نهاية تلوح في الأفق، وقال الجيش الأميركي إن الدفاعات الجوية الكويتية أسقطت بالخطأ ثلاث طائرات أميركية مقاتلة من طراز «إف15- إي» خلال هجوم إيراني.

وقال كين للصحافيين إن «هذه ليست عملية تنتهي بين عشية وضحاها، فالأهداف العسكرية التي جرى تكليف القيادة المركزية والقوات المشتركة بها ستستغرق بعض الوقت لتحقيقها، وفي بعض الأحيان ستكون المهمات صعبة»، مضيفاً أن الولايات المتحدة تواصل إرسال قوات إضافية إلى الشرق الأوسط حتى في ظل الحشد العسكري الضخم حالياً، فيما تأتي تعليقات كين بعد يوم من تلميح الرئيس الأميركي دونالد ترمب إلى أن الضربات ضد إيران ربما تستمر لأربعة أسابيع.

ولقي جندي أميركي رابع حتفه أمس متأثراً بإصاباته في العملية الأميركية على إيران، وخلال المؤتمر الصحافي ذاته قال وزير الدفاع الأميركي بيت هيجسيث إن العمليات العسكرية على إيران لن تفضي إلى «حرب بلا نهاية»، وإن الهدف هو تدمير صواريخ طهران وبحريتها وبنيتها التحتية الأمنية الأخرى، مضيفاً «هذه ليست العراق، هذا الأمر ليس بلا نهاية».

في السياق أعرب الأمين العام لحلف شمال الأطلسي (ناتو)، مارك روته، في مقابلة مع قناة «فوكس نيوز»، عن تأييده التام للعملية العسكرية الأميركية ضد إيران، المسماة «عملية الغضب الملحمي»، والتي قادها الرئيس دونالد ترامب.

خلال المقابلة التي بُثت أمس الاثنين، وصف روته، ترامب بأنه «القائد الأعلى وزعيم العالم الحر»، مشدداً على تقديره لمجريات العملية.

وأضاف الأمين العام للناتو أن «إزالة المرشد الإيراني علي خامنئي وتدمير القدرات النووية والبرنامج الصاروخي الباليستي في إيران أمر حاسم»، معتبراً أن هذه الخطوة «تعزز الأمن للجميع».

وأفاد روته بأنه أجرى اتصالات خلال عطلة نهاية الأسبوع مع «جميع القادة الأوروبيين الرئيسيين»، مؤكداً وجود «دعم واسع النطاق» للتحرك الأميركي.

كما أوضح أن الدول الأوروبية «تساهم بفعالية» في تقديم الدعم اللوجستي و«حماية المصالح الاستراتيجية الأميركية في أوروبا والمنطقة».

تأتي هذه التصريحات في سياق العملية العسكرية الأميركية التي استهدفت قيادات إيرانية بارزة، بالإضافة إلى منشآت نووية ومواقع صواريخ باليستية.

وأشار روته إلى أن الحملة لا تزال في مراحلها الأولية، وقد تستمر لأيام أو أسابيع.

كان الرئيس ترامب قد أجرى اتصالات هاتفية مع قادة السعودية وقطر والإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى روته، عقب انطلاق العمليات، ضمن تحركات دبلوماسية وعسكرية متزامنة.

وفي الرياض كشف العقيد الركن تركي المالكي، المتحدث الرسمي لوزارة الدفاع السعودية، أن المنظومات الدفاعية اعترضت 5 مسيرات معادية قرب قاعدة الأمير سلطان.

يأتي ذلك عقب وقت قصير من إعلان الدفاع السعودية اعتراض مسيّرتين حاولتا استهداف مصفاة رأس تنورة، مؤكداً نجاح عملية التصدي للهجوم.

وأوضح المالكي أنه لم تُسجل أي إصابات بين المدنيين نتيجة عملية الاعتراض؛ مشيراً إلى اندلاع حريق محدود داخل المصفاة بسبب سقوط شظايا، تمت السيطرة عليه بسرعة.

وأضاف المالكي أن عملية الاعتراض تسببت في سقوط الشظايا بالقرب من الأعيان المدنية والمدنيين، مؤكداً أن الجهات المختصة باشرت التعامل مع الحادث، بجانب اتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان سلامة المنشأة واستمرار العمليات.

وكانت وكالة رويترز قد أفادت بإغلاق مصفاة رأس تنورة التابعة لشركة أرامكو السعودية في شرق المملكة، عقب تعرضها لهجوم بطائرة مسيّرة.

ونقلت الوكالة عن مصدر أن الوضع بات تحت السيطرة داخل المصفاة التي جرى إغلاقها احترازياً.

وتشن إيران هجمات بصواريخ وطائرات مسيرة على مطارات ومنشآت عسكرية وموانئ وفنادق في أنحاء الخليج.

قبل ذلك، كانت الرياض اعترضت هجمات استهدفت الرياض والشرقية التي تحتضن منشآت نفطية، وأعربت السعودية عن رفضها وإدانتها بأشد العبارات للهجمات الإيرانية السافرة والجبانة التي استهدفت تلك المنطقتين، معلنة التصدي لها.

وأكدت المملكة، في بيان، أن هذه الهجمات لا يمكن تبريرها تحت أي ذريعة وبأي شكل من الأشكال، وقد جاءت رغم علم السلطات الإيرانية أن المملكة أكدت أنها لن تسمح باستخدام أجوائها وأراضيها لاستهداف إيران.

وفي الدوحة أسقطت القوات الجوية الأميرية القطرية امس طائرتي «سوخوي 24» قادمتين من إيران، كما تصدت بنجاح لسبعة صواريخ باليستية عن طريق الدفاعات الجوية.

وأعلنت الدفاع القطرية أن المنظومات الدفاعية القطرية تصدت أيضاً لخمس مسيرات عن طريق القوات الجوية الأميرية القطرية والقوات البحرية الأميرية القطرية، إذ استهدفت عدة مناطق في الدولة.

في سياق متصل، أكدت وزارة الدفاع أن التعامل مع التهديد جرى رصده وفق خطة العمليات، إذ أسقطت جميع الصواريخ قبل وصولها إلى أهدافها، مشددة على أن القوات المسلحة القطرية تملك كامل القدرات والإمكانيات لحماية وصون سيادة الدولة، وأراضيها والتصدي بحزم لأي تهديد خارجي.

وفي أكبر مغامرة في السياسة الخارجية الأميركية منذ عقود، أطلق الرئيس دونالد ترمب أول من أمس السبت حملة مشتركة مع إسرائيل ضد عدو لطالما أرهق الولايات المتحدة والدول المتحالفة معها على مدى أجيال، وعلى رغم الضربات الأميركية والإسرائيلية فإن القادة في إيران لم يظهروا أي مؤشر إلى التنازل عن السلطة، ويقول خبراء عسكريون إن القوة الجوية الأميركية والإسرائيلية، وفي ظل غياب أية قوة برية، ربما لا تكون كافية لإسقاطهم، وفي الوقت نفسه وردت أنباء عن مقتل عشرات الإيرانيين في غارات جوية، بينها غارات عدة ضربت أهدافاً مدنية.